Библиотека "Божанствена медицина"

ЛЕЧЕЊЕ БОЛЕСТИ СИРОВОМ ХРАНОМ



Др Кристин Нолфи

Лечење рака
сировом храном

Др Кристин Нолфи

Увод

Пре него што сам схватила значај сирове биљне хране, мој став је био исти као и став других лекара - лечити симптоме болести без размишљања о превенцији. У будућности би дужност медицинске професије морала да буде проналажење начина превенције, у далеко већој мери него сада, уместо покушаја каснијег лечења.

Разлог због кога сам ја, лекар, прешла на искључиво сирову биљну храну је чињеница да сам се разболела, и то озбиљно. Добила сам рак дојке. Овој болести су, наравно претходиле лоша исхрана и лоше навике током дванаест година болничке обуке, током којих сам непрестано патила од слабог варења и катара стомака, поремећаја који и даље представљају прилично честу појаву међу болничким особљем. Од тог времена, у Данској се није одиграла никаква промена болничке исхране у

овом важном домену. Једном приликом сам била у смртној опасности због крварења услед прскања чира желуца. Због тога сам напустила месо и рибу, и постала сам вегетаријанац. Касније је велики део моје исхране представљала сирова биљна храна. На тај начин је моје варење постало регулисано, и осећала сам се боље, иако не сасвим добро. У зиму 1940. на 1941. годину, била сам изузетно уморна и слаба, али нисам могла да констатујем ниједну одређену болест. У то време нисам схватала шта није у реду са мном, али сам током пролећа открила мали чвор у својој десној дојки.

Открила сам рак

Уморна и слаба каква сам била, обратила сам пажњу на то тек пет недеља касније. Открила сам да је чвор био величине кокошијег јајета. Урастао је у кожу - ствар коју само рак чини. Као лекар, видела сам довољно да будем невољна да се подвргнем методи лечења рака који се генерално примењивао. Посаветовала сам се са својим добрим пријатељем, др М. Хајндхидијем (Hindhede), који ме је одвраћао од пробне микроскопије. То би отворило крвне судове и рак би се раширио; тако да сам одустала од тога. Тада сам осетила да је сасвим

природно да пређем на стопроцентну исхрану сировом биљном храном.

Кренула сам у истраживање природе, живела извесно време на малом острву у Категату, сунчала се четири до пет сати дневно, спавала у шатору, купала се неколико пута на дан и живела искључиво на сировој биљној храни. Касније сам увела ову животну навику у санаторијум "Хумлегарден" (Humlegaarden).

Побољшање је примећено након два месеца

Међутим, и даље сам била уморна и то се наставило прва два месеца, и током тог периода чвор у дојки се није смањио; остао је непромењен.

Али, онда је дошло до побољшања. Чвор се смањио, моја снага се вратила, и очигледно сам се опорављала и осећала боље него у више последњих година. Пошто сам се осећала добро на овај начин око годину дана, експериментом сам покушала (што ми је саветовао и др Хајндхиди) да се вратим на вегетаријанску исхрану са педесет процената сирове биљне хране.

Мој рак се поново јавља на куваној храни

Међутим, није било добро. У року од три до четири месеца почела сам да осећам пробадајући бол у дојки, у озиљачном ткиву које је рак оставио на месту на којем је првобитно прионуо на кожу. Бол се веома појачао током наредних недеља и схватила сам да је рак поново почео да се развија.

Рак поново под контролом на сировој храни

Поново сам се вратила на чисту, сирову биљну храну, што је проузроковало да се бол брзо смањи и да замор постане мање истакнут. Али, будући доктор, схватила сам да ћу морати да употребим искуство које сам добила како бих помогла другим болесним људима. Преуредила сам дом како би четири или пет пацијената могло да борави код мене наредног лета. За исхрану смо одабрали сто процената сирову биљну храну, и све је прошло добро; али, тако мало пацијената није било довољно. Схватила сам да се овај циљ мора заступати под сасвим другачијим и бољим условима ако се треба извести било какав доказ. На моју иницијативу се формирало акционарско друштво које је купило посед - "Хумлегарден". Подесно сврси,

установљен је као санаторијум, у коме сам ја постала начелник. Овде једемо само сирову биљну храну, пацијенти као и запослени, и установа је сада у својој шестој години.

Зашто је сирова храна благотворна

Зашто стопроцентна сирова биљна храна испољава тако користан ефекат на цивилизоване људе? Пре свега, зато што је сирова храна жива храна и предаје нам је природа. Сви знамо да је живот на земљи у потпуности зависан од нашег сунца. Када не би било сунца, земља би била без било икаквог живота, мрачна и ледено хладна. Отуда сучева енергија представља животну силу!

Међутим, само је биљка са својим широко отвореним танким зеленим листовима та која може да ухвати сунчеву светлост и да је ускладишти у облику корења и кртола, плода и семена. Ми људи, а са нама и животиње, са масивним телима, нисмо у стању да је искоришћавамо у довољној мери. Због тога и људи и животиње користе биљке као преносенике између сунца и њих самих. Исхрана свежим сировим биљкама је исхрана сунчевом светлошћу!

Сирова храна има највећу хранљиву вредност

Свежа, сирова биљна храна поседује највећу хранљиву вредност, и она се не може повећати или побољшати; све друго, као што је загрејавање, сушење, складиштење, ферментација или презервација, ће умањити и уништити њену вредност. Кувано поврће нема никакав укус, па се нешто мора учинити како би оно било укусно. Због тога мешамо пуно различитих ствари заједно; додајемо со, шећер, зачине и маслац. Уклањамо клице и љуску из пшенице како бисмо правили брашно. Глачамо пиринач, прерађујемо шећер, уклањамо кору, семенке и срж јабука и крушака, љуштимо кромпире и стружемо шаргарепе. Месо, риба, јаја и сир нас снабдевају огромним вишком животињских беланчевина. Правимо пића од кафе и семена какаоа и чаја, који садрже стимулирајуће отрове.

Узимање лекова је раширено

Користимо грожђе за вино и бренди - опијајуће отрове - који прво стимулишу сиву кору мозга, а касније је парализују. Чувамо намирнице хемикалијама, као што је бензоева киселина, салицилна (лимунска) киселина, азотна, борна и

сумпорна киселина, како би остале у добром стању и изгледале привлачно. Даље, узимамо средства за умирење, спавање, седативе и средства за прочишћавање - сва су јаки хемијски отрови - супстанце које су стране организму. Међу лековима који се у великој мери злоупотребљавају, таблете за главобољу, спавање и за прочишћавање су предоминантни. У малој земљи као што је Данска, саветник ауторитета здравствене заштите за фармаколошка питања нам може дати следеће цифре: потрошња лекова за главобољу - 105 тона, за прочишћавање - 15 тона, за сан - 9 тона - годишње.

Сирова храна за надвладавање дуванске навике

Никотин је такође погубан стимулант, још јачи отров од алкохолних пића; проузрокује склерозу срца и неухрањеност срчане мускулатуре. Срце постаје опуштена кеса уместо чврстог мишића. Многи људи од педесет година старости, презаузети послом, умиру од срчане инсуфицијенције проузроковане хроничним тровањем никотином. Овде сам такође увидела да пацијенти на чистој, сировој биљној храни

постепено у потпуности губе склоност ка дувану.

Земљиште се, такође, погрешно обрађује када се превише ђубри и то превише једнолично хемијским ђубривом. Можемо да се изложимо опасности да земљиште постане болесно колико и човек - прекисело, прехрањено и да даје болесне биљке које нису подесне за људску исхрану.

Сирова храна се лако вари

Ја сирову храну називам жива храна, насупрот намирница које су подвргнуте загревању, које ја сматрам мртвом храном. Треба пазити да храна не садржи супстанце које делују супротно од хемије организма, тако да се штетни продукти не задржавају предуго и да не труле у дебелом цреву. Најбоља храна је, према томе, потпуно природна храна која није била подвргнута денатурацији било какве врсте. Томе се мора додати да је живу храну далеко лакше сварити; она помаже сопственом варењу као што жива беба сарађује приликом свог рађања. Сирове биљке се сваре у стомаку и цревима у року од сат времена; кувана биљна храна захтева скоро три сата и оставља више штетних продуката,

такође непријатну столицу, нечисту крв, и отроване и постепено оштећиване органе, док сирова храна - жива храна, исхрана сунчевом светлошћу, разлаже и излучује те отрове. Сирову храну је лако варити, она штеди и јача организам у сваком погледу због свог садржаја, база и витамина у својој природној, живој комбинацији и односу једних према другима. Свако ко може да мисли мора да може да разуме да је наша садашња исхрана веома разорна и да представља најчешћи и најозбиљнији узрок физичких и психичких болести и телесне дегенерације. Морамо да тражимо здравију исхрану и здравије животне навике ако хоћемо да живимо боље сада и у будућности. Не можемо да приуштимо компромисе када су живот и здравље у питању. Требали би да следимо једини прави пут - 100 % исхрану сировим поврћем и воћем.

Размотримо за тренутак како она утиче на велики број наших различитих болести. У појединачном случају ће увек, са једне стране, зависити од тога колико добру конституцију има пацијент и колико је стар, а са друге стране колико је његова конституција постала отрована, ослабљена и оронула због раније погрешне исхране и лоших навика. Међутим, у

великој мери се може рећи да ако је, упркос свега, организам релативно способан за рад и способан да користи искључиво сирову храну, она ће испољити лековит ефекат на скоро све наше болести, на оне које смо стекли током свог живота, као и на оне које су одређене наследним склоностима.

Човечанство је тренутно у дегенерисаном стању

Чак и нерођена беба може да буде повређена на различите начине. Оштећена клица у мајчиној утроби може да одреди и физичке и психичке болести. Беба може бити повређена погрешном исхраном мајке, јер се нерођена беба храни преко нечисте крви мајке. То може да поплоча пут болестима тако да се беба роди болесна. Након рођења, стање се погоршава, углавном зато што мајчино млеко није толико добро - ни квалитативно ни количински. Деца широм цивилизованог света се рађају слаба у мањем или већем степену, а ко може да процени будуће последице тога? Према томе, што пре пређемо на искључиво сирову биљну храну, то ће пре она испољити свој ефекат. Када мајка пређе на чисто сирову храну, њено лучење млека се одмах повећава, дете напредује у

сваком погледу, виталност се повећава, а мајка убрзо може да почне да даје чак и малим бебама додатак од ситно исецканог воћа и поврћа; међутим, никада воће и поврће у исто време, увек одвојено. Граничи се са несхватљивим да се промена може остварити тако брзо, давањем детету само здравог мајчиног млека, колико му је потребно, а затим, воћа и поврћа.

Исхрана сировом храном нас хуманизује

Често сам видела како у великој породици браћа и сестре које живе искључиво на сировој биљној храни постају здрава, срећна, живахна и фина деца у року од неколико месеци - толико је добар ефекат исхране искључиво биљном храном у детињству, које је још увек помогнуто природом и које још увек није уништено. Ефекат се не јавља толико брзо код одраслих, али је неоспорно да сирова биљна храна испољава добар ефекат и на одрасле, чак и психички - доноси смиреност и склад, доброту и саосећајност.

Али, шта је са старијим болесним или веома болесним људима који су прешли на овакву исхрану прекасно? шта је са њима?

Исхрана сировом храном помаже свима

Па, они морају да буду стрпљиви, енергични и веома заинтересовани, и да могу доста да се одмарају, у сваком случају за почетак. Првих неколико дана могу да буду проблематични док се не навикну на ту различиту храну и животне навике. Међутим, ускоро ће им бити боље, црева се празне редовно - два до три пута дневно - а за многе је то велико охрабрење.

Сирова биљна храна испољава одличан ефекат на све облике реуматизма и реуматичног артритиса када те болести нису превише узнапредовале. Добар ефекат се такође примећује код болести повезаних са накупљањем мокраћне киселине; то се односи на псоријазу, хемикранију, формирање камена у жучном мехуру, бубрежној карлици и мокраћној бешици. Скоро све болести коже се исправљају, у многим случајевима чак и брзо. Губитак косе, формирање сала и перут престају са развојем. Све инфекције се исправљају или се стање побољшава.

Жене које су на сировој храни, током трудноће се осећају добро - порођај се одиграва брзо и скоро без бола, јер витка, здрава беба сарађује. Сирова храна производи обилно и добро млеко

за дете током прве године ако мајка настави са таквом исхраном.

Рак представља крајњи ступањ патологије: овде се стопроцентна исхрана сировом храном показује као корисна, може да ублажи бол, продужи живот до извесне мере, јер она чини добро пацијенту. Такође, поступак са сировом храном треба започети чим се рак открије, а апсолутно неопходан услов је да се режим поштује сто процената.

Сада желим да кажем нешто о сопственом случају од 1942. године до ове године. До 1946. године било ми је добро на исхрани искључиво сировом храном - рак дојке је потпуно мировао, и моје опште здравље је било добро.

Сушено воће је инфериорно у односу на свеже воће

Међутим, у пролеће 1946. године смо добили нешто сушеног воћа из Шведске (грожђе, урме, шљиве и смокве). Мислила сам да би било у реду да их једем, али није било тако. То је воће које је било третирано хемијским отровима како би се очувало и учинило да изгледа привлачно. Пошто сам их узимала три или четири месеца,

изненада сам добила јаке болове у озиљачном ткиву дојке, а приликом детаљнијег прегледа сам открила мали чвор у десној дојки, на истом месту као и пре. Још једном сам се вратила на свежу сирову храну, и чвор је нестао.

Опасности од биопсије

Последња и најопаснија ствар за мене је, међутим, била пробна микроскопија од које ме је одвраћао др М. Хајндхиди. Морала сам да допустим да се изврши јер је толико пуно лекара тврдило да никада нисам патила од рака. Извршена је у Радијум центру у Копенхагену у јануару 1948. године. Пробна микроскопија је била позитивна; ћелије рака су се налазиле у озиљацном ткиву у кожи десне дојке, али је то био бенигни облик зван скирус. Моја првобитна малигност, брзорастући облик рака се, према томе, под утицајем сирове хране, преобратио у доброћудни облик рака, који остаје у мировању. Па ипак је ова процедура била на прагу да активира рак у довољној мери да ме озбиљно уплаши. По први пут су се развиле метастазе (два мала чворића) испод пазуха; и било је потребно око шест месеци - на искључиво сировој храни - да се они поново повуку. Али, овога пута је све прошло добро. Од тада сам

била одличног здравља - целог прошлог лета сам устајала у свитање, и боравила у башти где сам радила неколико сати дневно. То је било далеко здравије од седења у затвореној просторији као лекар. Не само да сам имала пацијенте у санаторијуму "Хумлегарден", већ и велику праксу и дописивање ван града; то је било више него што сам могла да постигнем.

Органско вртларство је неопходно

Престала сам да се бавим лекарском праксом 1. јануара 1949. године и поново започела са баштованством, што је одувек било моје велико интересовање. У ту сврху сам купила око пола хектара земље близу санаторијума "Хумлегарден", и ту сам научила колико је исправно гајити воће и поврће биолошки, то јест, на основу животних закона. Као ђубриво сам користила само компост, алге, сламу или сено; не хемијско ђубриво, ни измет.

У закључку, само неколико речи о практичним условима и свакодневној употреби сирове биљне хране. Драго ми је да могу да се позовем на своју књигу "Жива храна" (Live food) коју је управо објавила једна немачка издавачка кућа и која пружа детаљну слику о процедури коју

треба следити како би се прешло на чисто сирову биљну исхрану. Било би од великог значаја када би медицинска професија стекла веће знање из ове области и у већој мери него што је то сада случај. Доктори из Данске и из страних земаља су посетили санаторијум "Хумлегарден" у краћим или дужим временским периодима и користили то искуство у својој пракси. "Хумлегарден" посећује око хиљаду пацијената годишње. Пацијенти овде, као и особље, живе искључиво на храни која није подвргнута загревању, а наше искуство је да је прелазна исхрана сасвим излишна. Исхрана сировом биљном храном може варирати само у складу са годишњим добима, и састоји се од три оброка дневно. Спремамо воћни оброк ујутру и увече и оброк од поврћа средином дана. Воће и поврће се никада не меса. Ако стање зуба то допушта, сирова храна се узима цела, у супротном се мора свести на ситне делове непосредно пре оброка. Када је сирова храна изрендана или исецкана, не може се чувати јер губи свој садржај витамина. Сирову храну треба пажљиво жвакати, пожељно је довољно добро сажвакати да се гута сама од себе, а чак и рендану сирову храну треба добро помешати са пљувачком. Све врсте бадемастог воћа обезбеђују добру допуну.

Оброк од поврћа се састоји из зеленог лиснатог поврћа, корења и гомоља. Воће се једе са кором. Међутим, у случају болести као што су желудачни катар, желудачни чир и томе слично, треба се пазити приликом почетних ступњева.

Ако преовладава искључиво сирова храна заједно са разумним животним навикама, доћи ће до побољшања низа ствари. Болести ће постепено бити отклоњене. Гојазност, најопаснија од свих болести, ће постати реткост.

Живот - радост за здраве

Рад домаћице ће се свести на половину времена - а тако добијено слободно време ће представљати непроцењиву предност и радост за мужа, децу и дом. Витка грађа, усправно држање, гибак ход, свеж тен, бели, чврсти зуби и снажна коса ће доминирати сликом. Када је тело здраво, резултат ће неизбежно бити здрав ум. Наше негативне мисли ће бити промењене у позитивне и доћи ће до великог културног напретка који свет чека. Тек тада ће живот бити вредан живљења.

Прво поглавље

Моје усвајање исхране сировом храном

То што сам ја, лекар, почела са употребом искључиво сировог поврћа и воћа је било последица личне болести, случаја рака дојке.

Као и обично, болести је претходио период лоше исхране и погрешних навика, нарочито током дванаест година болничке обуке када сам непрестано патила од цревне стазе и желудачног катара. У једном тренутку сам била на ивици умирања од унутрашњег крварења услед желудачног чира.

Тада сам избацила месо и рибу из исхране, али сам тек много касније почела да једем сирово поврће и воће, постепено повећавајући количину. На тај начин сам остварила боље варење и била здравија, али ми још увек није било потпуно добро.

На крају од око десет година исхране која се састојала од између 50 до 75 процената сировог поврћа и воћа, нисам могла да утврдим било какву болест. У пролеће 1940. године, открила сам, сасвим случајно, мали тумор у својој

десној дојки, али сам то занемарила, упркос свог замора. Стога сам пет година касније била запрепаштена када сам открила, такође случајно, да је тај тумор порастао до величине јајета и да је урастао у кожу. Само се рак понаша на тај начин.

Уобичајено лечење рака представља само импровизацију, пошто не знамо узрок рака. Одмах сам одлучила да не треба да се подвргнем том третману. Али шта онда? Једноставно сам морала да преузмем неке озбиљне кораке, у супротном бих брзо умрла од рака. Било ми је скоро природно да морам да пређем на 100 процентну исхрану сировим воћем и поврћем. Уз сопствени живот у питању, била сам принуђена да докажем вредност доследне исхране ове врсте.

Започела сам одмах, идући на мало острво у Катагуту, где сам живела у шатору, јела искључиво сирову биљну храну и сунчала се четири до пет часова на дан када год је време то омогућавало. Када ми је било превише вруће уронила бих у море.

Мој замор је трајао и током прва два месеца, а тумор у мојој дојки се није смањио.

Међутим, тада је отпочео мој опоравак. Тумор се смањивао док се мени враћала снага, и осећала сам се боље него у последњих неколико година.

Претходно сам се посаветовала са добро познатим данским доктором др Хајндхидијем, који се сложио да имам рак, али ме је саветовао да се не подвргавам пробној микроскопији. Обоје смо знали да би то отворило крвне судове и проузроковало ширење рака. Због тога сам одустала од те идеје.

Након што сам се око годину дана осећала нормално на 100 процената сировом поврћу и воћу, прихватила сам др Хајндхидијев предлог да се вратим на своју ранију исхрану уз 50 до 75 процената сирове биљне хране. Међутим, то се показало неуспешним. У року од три до четири месеца сам почела да осећам оштре болове у дојки, у озиљацном ткиву које је оставио тумор на месту на коме се првобитно припојио за кожу. Болови су се појачали током наредних недеља, и изненада сам схватила да је рак поново постао активан! Поново сам се вратила на 100 процентну исхрану сировим воћем и поврћем, након чега су болови нестали, као и

замор који је претходио поново појави проблема.
Међутим, овог пута је рак био проширенији у кожи дојке.

Шта је следеће? Била сам лекар, па сам сада морала да искористим своје искуство. Мој муж и ја смо у кући изградили санаторијум довољно велик за смештање четири или пет особа током следећег лета. Сви смо јели сирово поврће и воће, и пацијенти су се опоравили. Затим смо продали нашу кућу у предграђу Копенхагена и купили посед "Хумлегарден", јужно од Елсинора, где смо основали здравствено одмаралиште којим руководимо сада већ једанаест година.

Током развоја тих догађаја медицински ауторитети су почели да обраћају пажњу на мој природни поступак због добрих резултата и то им се није свиђало!

А када је један од мојих пацијената умро од дијабетеса, јер је дошао код мене прекасно, медицински ауторитети су ме оптужили да сам одговорна за његову смрт, тврдећи да му нисам дала довољно инсулина.

Убрзо сам позвана на суд, иако је обдукција показала да је јетра пацијента била у таквом стању да више није могла да функционише, и да би он у сваком случају умро, чак и да сам му дала више инсулина.

Судија и два поротника - металски радник и фармер - су ме прогласили кривим и забрањена ми је медицинска пракса годину дана.

Ако би суд све докторе сматрао одговорним за смрт њихових пацијената, ниједан доктор не би могао да се бави лечењем.

Да сам лечила свог пацијента само са лековима и да је умро, ништа ми се не би десило, али сам била кажњена зато што сам лечила пацијента природним методима.

Убрзо после тога сам била још једном оптужена за смрт два своја пацијента, једног са раком и другог са туберкулозом. Пацијент са раком није могао да примењује исхрану живом храном, због рата када је свеже воће и поврће било веома ретко. Пацијенткиња са туберкулозом је живела веома далеко од мене и видела сам је само једном; она, такође, није примењивала исхрану живом храном и умрла је.

Поново су ме моје бивше колеге оптужиле да сам одговорна за два смртна случаја и још једном сам позвана на суд. Овог пута се порота састојала од два слободоумна човека, који су одбили да ме сматрају одговорном за смрт двоје пацијената. Судија се није сложио са поротом и био је наклоњен медицинским докторима тако да сам проглашена кривом за несавесно лечење.

Могла сам да се жалим на вишем суду, али сам била превише уморна и исцрпљена борећи се сама против својих бивших колега који су били организовани у снажан медицински лоби.

На савет свог адвоката пристала сам на компромис који је он уговорио са судом. Била сам принуђена да потпишем папир обавезујући се да никада више нећу да се бавим медицином у Данској као остали лекари.

Тиме се у потпуности завршило лечење мојих пацијената лековима.

Од тада сам лечила све своје пацијенте природном храном, то јест живом храном, уз невероватне резултате.

Мој санаторијум "Хумлегарден" увек има листу чекања. Не жалим што сам пооштрила своје односе са медицинском професијом, и срећна сам што сам ушла у област природног лечења. Захваљујући том прогоњењу од стране мојих бивших колега, моја репутација је веома порасла у свим скандинавским земљама. Ова врста рекламе је вредела више него што би то новац могао да купи. Тако су моје бивше колеге испале моји бесплатни пропагандни заступници и ја сам добила бесплатни публицитет у свим скандинавским новинама.

Током прогоњења од стране медицинских доктора била сам називана шарлатаном, али су сада доктори променили своје мишљење о мени. Они кажу својим пацијентима, који им саопштавају добре резултате које су остварили у мом санаторијуму, да сам ја добар психолог и угледна особа. Међутим, не желе да признају да је жива храна произвела добре резултате.

Друго поглавље

Детаљи исхране

Како се ово коришћење сировог поврћа и воћа примењује?
- Храну треба правилно комбиновати
- Једите само целе намирнице
- Пијење сока се не препоручује

Ми припремамо воћни оброк ујутру и увече, и оброк од поврћа у подне. Никада не једемо воће и поврће у истом оброку. Природни производи сачињавају јединство, у коме су саставни делови уравнотежени у тачним пропорцијама. Када се раздвоје на сок и суву материју, оба дела постају једнострани и непотпуни. Поред тога, особа би могла лако да попије сок без стварања пљувачке и да попије више него што желудачни сок може да свари. Укратко, особа би исхрањивала своју болест, а не здравље.

Кувана и мртва храна проузрокује леукоцитозу и леукемију

На овом месту морам да споменем физиолошку леукоцитозу. Име је изведено од "леукоцита", званичног назива за бела крвна зрнца. Један кубни милиметар крви их нормално садржи 6.000 - али када једемо мртву храну, нарочито

слаткише и колаче, број леукоцита може да порасте два пута, чак и три пута, то јест, до 18.000 на кубни милиметар. А пошто су леукоцити браниоци организма и увек се појављују када се јави опасност, можемо да схватимо да крв постаје јако отрована мртвом храном коју смо појели. Замислите само колики ће рад, производња толиког броја леукоцита у крви неколико пута на дан, наметнути организму. Резултат може да буде смртоносна леукемија.

Доследно коришћење сировог поврћа и воћа не проузрокује физиолошку или дигестивну леукоцитозу.

Кување драстично мења храну

Сва свежа, сирова биљна храна, као што је бадемасто воће, воће и поврће, је основна. Али, када се те ствари загревају, све стичу сувишну киселину која нимало не одговара организму.

Исецкана храна брзо губи вредност

Коришћење сировог поврћа и воћа може да варира у складу са сезоном. То је природно и исправно. Ако су зуби довољно добри, сирово поврће и воће се једноставно може очистити и појести, али ако се не може добро жвакати, мора се ситно исецкати. Затим се мора одмах појести, иначе ће 20-25 процената витамина бити изгубљено. Јабуке се могу сећи на мале комаде, а корење и гомоље се могу изрендати. Клице житарица и лиснато поврће се могу исецкати, али се не сме самлети пропуштањем кроз воденицу. Исечено поврће се мора одмах појести, пошто брзо вене, чак и покривено. Сирово поврће и воће се мора жвакати пажљиво; пожељно је да се жваће док не постане практично течно. Чак се и рендано сирово поврће мора мешати са пљувачком.

Уз јутарње и вечерње воће, једемо клице ражи, пшенице и жутог грашка. Јечму и овсу треба превише времена да проклијају и лако пропадну. Бадемасто воће, нарочито бадеми и кокосови ораси, представља идеалну храну. Оброк од поврћа се састоји из лиснатог поврћа, корења и гомоља. Парадајз и краставци се једу као поврће.

Сунчева светлост је наш извор витамина Д

У санаторијуму "Хумлегарден" не користимо рибље уље. Није неопходно за витамин Д. Веома мала количина овог витамина је потребна и она се производи деловањем сунчеве светлости на руке и лице, и може се ускладиштити у надбубрежним жлездама ради коришћења током зиме.

Поред тога, када доследно једемо сирово воће и поврће, препланула кожа остаје очувана током целе године, а можда такође и способност производње витамина Д из саме сирове биљне хране, живе хране, исхране сунчевом светлошћу. Биљна храна садржи витамин А у обиљу.

Храна се идеално одгаја у органским условима

Садржај витамина у биљној храни, као и њихов капацитет формирања киселина или база, у великој мери зависи од квалитета и здравља земљишта из кога је произведена. Оно заузврат зависи од начина на који је земљиште третирано и нађубрено. Због тога су табеле које означавају садржај витамина и кисели или базни ефекат намирница обично противречне и непоуздане.

Како издржавамо овај нагли прелаз на доследну

употребу сирове биљне хране? Уопштено гледано, издржавамо веома добро.

Исхрана сировом храном покреће чишћење тела

Као прво, можда већ након првог или другог оброка, пацијент може да добије главобољу или симптоме тровања организма мокраћном киселином. Такође ће се првих неколико дана јављати стомачни гасови. Пацијенти су скоро увек уморни када стигну, тако да ће довољно одмора на свежем ваздуху бити најбоље за њих. Они морају рано да оду у кревет уз отворен прозор спаваће собе. Особа се никада не осећа гладна на исхрани са 100 процената сировим воћем и поврћем, чак ни када губи на тежини. Особа се такође не осећа жедна.

Целокупно животињско царство је прилагођено на исхрану сировом храном

Да ли се може радити, чак вршити тежак телесни рад на таквој исхрани? Апсолутно. Лакше је радити при таквој исхрани него на обичној, а то важи и за умни и телесни напор. На доследној исхрани сировим поврћем и воћем особа се осећа много боље него годинама

раније. Уопштено говорећи, наравно, предуслов је да је организам довољно снажан да функционише, и да може да користи сирово поврће и воће.

Зашто доследна употреба сировог поврћа и воћа има тако добар ефекат на све људе?

Има такав ефекат првенствено зато што је сирово поврће и воће жива храна коју нам је дала природа. Знамо, у ствари, да је целокупан живот на земљи у потпуности зависан од нашег сунца. Да немамо сунце, планета би била беживотна, тамна и ледено хладна. Према томе, виталност је синоним са сунчевом енергијом!

Међутим, само су биљке са својим пространим зеленим листовима те које су способне да апсорбују сунчеву енергију и да је таложе у виду корења и гомоља, у виду плодова и семена. Ми људи, а поред нас и животиње, са својим чврстим телима нисмо способни да директно апсорбујемо сунчеву енергију до потребне мере. Према томе, и људи и животиње користе биљке као посреднике између себе и сунца.

Свежа сирова биљна храна је жива храна, исхрана сунчевом светлошћу.

Свеже сирово воће и поврће поседује највећу хранљиву вредност за човечанство

Свежа сирова биљна храна, према томе, поседује највећу хранљиву вредност, и она се ни на који начин не може повећати. Сушење, увенуће, складиштење, ферментација и презервација могу само да јој умање вредност. Исто ће учинити и кување, печење или пржење. Када се живот уклони из хране, њен укус нестаје. Кувано поврће нема сопствени укус, тако да му се нешто мора учинити како би било укусно. Због тога мешамо заједно различите ствари, много више него што то стомачни сокови могу да поднесу - и додајемо со, шећер, зачине, маст и маслац. Уклањамо клице и љуску из пшенице да би направили брашно. Глачамо пиринач, правимо вештачки шећер из шећерне репе; уклањамо кору, коштице и срж јабука и крушака. Љуштимо кромпир и стружемо шаргарепе. Добијамо велики вишак дегенерисаних животињских беланчевина у нашој храни из куваног меса, рибе, јаја, сира и пастеризованог млека. Опасна ствар - вишак албумина се не може чувати у организму. Оно што није одмах неопходно мора се уклонити. А не само да албумин ферментише у систему за варење, већ и трули и производи отрове.

Правимо пића од кафе, чаја и семена какаоа која садрже стимулирајуће отрове који прво стимулишу сиву мождану кору где се координишу осећаји, а затим је парализују. Вршимо презервацију мртве хране уз помоћ отровних хемикалија као што су бензоева киселина, салицилна киселина, азотна, борна киселина и тиосумпорна киселина, како би могла да траје и изгледа лепо.

Велики број људи трује себе

Али не само то! Узимамо лекове против болова, за спавање, седативе, лаксативе, јаке хемијске отрове или супстанце стране организму. Пушимо, удишући дим отровних листова дувана. Чак и у малим количинама, никотин је опасан отров који слаби срце. Истраживања показују да хронично тровање никотином проузрокује срчане болести које убијају тако пуно људи презаузетих послом са већ око педесет година старости. Пушење је такође узрок катара грла, подстиче рак грла и плућа, и проузрокује стомачни катар који се често може излечити тек када пацијент престане да пуши. Дуван тежи да нас начини превремено старим, и споља и изнутра. Коначно, употреба дувана представља фактор у Бургеровој болести, чији

је главни симптом гангрена стопала, често у раној младости. Не сме се заборавити ни да погрешно узгајамо биљке, прскамо воће јаким хемијским отровима, као што су олово, арсен, стрихнин и никотин.

Укратко, кваримо сирову храну, природну живу храну, што је темељније могуће, потпуно несвесни последица по своје здравље.

Већина намирница које се сада једу стварају одбојан мирис у систему за варење

Не увиђамо или не разумемо дубоку разлику између сировог поврћа и воћа са једне стране и обичне мешане или чак вегетаријанске хране са друге. Мртва храна, храна коју сачињавају лешеви, трули и ферментира у органима за варење у којима је температура 37 степени Целзијуса (98 степени Фајерханта). Тако производи столицу непријатног мириса и трансформише наше органе за варење у нездраве септичке резервоаре одвратног мириса. Резултат је нечиста крв која постепено доводи до отрованог и ослабљеног организма. Са друге стране, сирово поврће и воће - жива храна, исхрана сунчевом светлошћу - разложиће и елиминисати те отрове. Сирово поврће и воће се

лако вари и производи мало отпадних производа. Оно штити и јача организам на сваки начин, захваљујући свом садржају живих, основних витамина и минерала у својим природним комбинацијама.

Вегетаријанске животиње су за дивљење

Погледајте животиње. Помислите на малог исландског коња који може да трчи дванаест сати по неравном путу са човеком на леђима при брзини од 10 километара на час. Чиме се храни? Травом, сеном и можда са нешто овса, али целе године живи под ведрим небом. Погледајте медведа! Живи у заштићеним областима, хранећи се дивљим бобицама и медом, и може да накупи довољно сала да преживи целу зиму. Има огромну снагу.

Човечанство презире месождере

Погледајте насупрот тога животиње које једу лешеве - шакале, хијене и лешинаре - и живе хранећи се мртвом храном. Оне су ружне, кукавичке, слабе животиње и одају одвратан мирис. Постоји око
700.000 различитих врста животиња, од којих се

све, осим животиња које се хране лешевима, хране живом храном. Изузетак су још једино људи и њихове домаће животиње - једини који се разбољевају.

Неправилна исхрана уништава човечанство

Они који могу и хоће да размишљају, сигурно могу да разумеју да је наша садашња исхрана неприродна, смањене вредности и веома разорна, и представља најозбиљнији и општи узрок телесних и менталних болести и телесне дегенерације. Није чудо да болести дивљају! А оне су главни узрок економске штете, породичних и друштвених немира и рата.

Морамо да пронађемо пут до здравих навика исхране ако желимо да остваримо напредак, и сада и у будућности, и ако се надамо да ћемо успети да створимо јединствен свет. Не можемо да приуштимо да правимо компромисе када су живот и здравље у питању. Треба да следимо једини прави пут - доследну употребу сировог поврћа и воћа и једноставне и природне навике које су последица такве исхране. Она има лековит ефекат не само на одређену болест и на појединачан орган, већ и на организам као целину. Лечи не само болести које се добију

током кратког животног века, већ и оне које су одређене наследним склоностима.

Треће поглавље

Резултати исхране

Шта се може остварити кроз доследно коришћење сировог поврћа и воћа?

Неправилна исхрана и отрови слабе наше потомство

У појединачном случају резултат ће зависити, са једне стране, од тога колико је телесни састав пацијента добар и колико је стар, а са друге стране од тога колико је организам отрован и пропао због неправилне исхране и лоших навика у прошлости. Ембрион који је растао у жени може да буде повређен на два начина. Јајна ћелија и сперматозоид могу да одреде и телесне и менталне болести, али поред тога дете може бити повређено мајчином неправилном исхраном, јер се оно исхрањује преко мајчине осиромашене крви. То може да припреми пут болестима тако да се беба роди болесна. Након рођења стање се може погоршати чињеницом да квалитет и количина

мајчиног млека могу да буду неодговарајући.

Сва новорођена одојчад широм цивилизованог света су рођена у извесној мери ослабљена, а ко може да предвиди будуће последице тога?

Један пример исхране живом храном

Према томе, што пре пређемо на искључиву употребу сировог поврћа и воћа, то ће њихов ефекат бити бољи. Даћу пример: млади брачни пар се хранио 100 процената сировим воћем и поврћем две до три године пре венчања. Када је дошао тренутак порођаја, он се завршио за око сат времена без наркозе и скоро без бола. Дете је било као и мајка - мало, лагано и витко, али не мршаво - тежило је 2,5 килограма. Пошто је амниотска течност била оскудна, укупно повећање тежине мајке до непосредно пред порођај је износило 5 килограма. Мајка је после порођаја имала обиље млека, па је дете тек од трећег месеца почело да добија изгњечено воће након три дојења. Мајка је дојила дете док му није било доста и док се није осећало сито. Пражњење црева редовно следи након храњења три пута на дан. Дете никада не плаче осим ако је гладно, након што није уследио оброк у редовно време.

Пример стварно здраве бебе

Када је одојче из овог примера имало шест месеци, мајка је дошла и показала ми га. Било је мало и лагано, и иако буцмасто, није имало велики стомачић. Имало је два зуба и наизменично је гризло палац на руци и нози; очигледно се развијало још зуба. Одојче се смејало и очигледно се није плашило људи који су гласно разговарали у соби. Дато му је да једе изгњечену крушку; није могло да говори, наравно, али се задовољно оглашавао након сваког залогаја.

Одојче је целог лета било на отвореном и изложено сунчевој светлости већи део дана без одеће, пошто је клима била пријатна. Родитељи су поседовали башту пристојне величине која је значајно умањила њихове трошкове за храну.

Правилна исхрана усклађује, а никако не упропаштава, породични живот

Примила сам неколико извештаја о томе како браћа и сестре из једне велике породице, живећи искључиво на сировом поврћу и воћу, постају здрава и срећна деца у року од три или

четири месеца, и живе у срећном складу једни са другима и са друштвом.

Толико о ефекту искључивог коришћења сировог поврћа и воћа током детињства. Ефекат на одрасле се не може уочити као код деце, али смо у санаторијуму "Хумлегарден" свакако добили упечатљиво добре резултате у року од неколико недеља, чак и у физичком погледу.

Упечатљива побољшања на исхрани живом храном

Сирово поврће и воће доноси равнотежу и склад, доброту и разумевање. Оно може у потпуности да измени менталитет особе. На пример, имућна стара госпођа, која је била веома болесна и шкрта, мрзећи да троши новац на храну за себе или друге, опоравила се након што се извесно време хранила сировим поврћем и воћем. Постала је љубазна и расположена да буде од помоћи. Сада се сваки вишак новца који добије троши за помагање другима.

Прича о типичној дегенерацији на конвенционалној исхрани и под лечењем

лековима

Жена стара 64 године је одувек била доброг здравља све до 45 године, када је добила бруцелозу. Након болести је отишла на југ да се опорави. Ту је навукла маларију против које је морала да се бори неколико година, током чега је такође добила запаљење жучног мехура и жучних канала, и повремено бронхитис, заједно са кратким нападима плућа, флебитисом и анемијом.

Пет до шест година је патила од прогресивне крутости зглобова, имала упалу плућа неколико пута, два третмана зрачењем због бола у леђима и неколико пута је била дуже време у болници.

Коначно је наступила ангина пекторис и постепено је постала толико крута и слаба да је морала да се искотрљава из кревета при устајању ујутру. Није могла да очешља косу, пошто није могла да дохвати задњи део врата. Њени нерви су такође постепено дегенерисали.

Сирова храна допушта телу да се само исцели

Пошто ништа друго није могло да јој помогне, одлучила је да једе сирово поврће и воће. Дошла је у "Хумлегарден" и, веровали или не, за око две недеље њена укрућеност је нестала, њени покрети су постали слободни. Није имала никакве срчане симптоме и била је добро расположена, а њени нерви су били у реду. Иако ни ја сама нисам могла у то да верујем, тај резултат је остварен само уз помоћ сировог поврћа и воћа, свежег ваздуха ноћ и дан, сунчања и доста одмора.

Биљна исхрана је благотворна и за псе

Имам добермана, неустрашиву расу пса, која се често користи у полицији. Такође се храни сировим поврћем и воћем. Иако је осам година стар, не изгледа старији од три или четири године. Има фину длаку, нема непријатан псећи мирис и брз је тркач.

Међутим, он је такође добар пас чувар! Једне ноћи је човек ушао у "Хумлегарден" и кренуо према супи за бицикле. Пас га је чуо и гласно залајао. Пошто то није имало ефекта, пас је разбио прозор собе у којој је лежао и пратио човека док он није напустио "Хумлегарден".

Сирово поврће и воће има одличан ефекат на све врсте реуматизма, укључујући реуматоидни артритис, ако није предалеко одмакао. Али је потребно време! Два месеца до годину дана, две године или чак три године могу да буду потребне.

Када тело добије одговарајућу храну ослобађа се отрова и надвладава мноштво болести

Добри ефекти су такође утврђени и код болести које су повезане са реуматизмом и потичу од истог узрока, то јест проблема са мокраћном киселином у телу. Исхрана је такође примењива и на псоријазу, мигрену, епилепсију, астму и формирање камена у жучном мехуру, мокраћној бешици и бубрежној карлици.

Не само да месо, риба и јаја, већ и кафа, црни чај, чоколада и какао формирају мокраћну киселину. Пошто формира вишак киселине, кисела крв не може да задржи мокраћну киселину у раствору и да је избаци преко бубрега, и она се, према томе, таложи у ткивима. Постепено постајемо живо складиште мокраћне киселине, која представља узрок споменутих болести, нарочито реуматоидног артритиса.

Скоро све болести коже нестају на исхрани сировим поврћем и воћем, често прилично брзо, чак иако су трајале извесно време.

Проширене вене нестају ако пацијент није превише стар. Долази до великих побољшања здравља при употреби живе хране. Губитак косе и формирање сала и перути престају. Седа коса тамни и постепено поново добија првобитну младалачку боју, осим у случају старијих људи који су били седи дуго време.

Четврто поглавље

Смањење тежине

Амерички физиолог, професор Цитинден (Chittenden), је деветомесечним експериментом у вези исхране, који је извршио на самом себи и двадесет седам других особа - лекара, медицинских студената, војника из санитетске службе и спортиста - доказао да људи уопштено гледано једу два пута више него што им је потребно.

Одговарајућа тежина

Особа висока 168 цм не би требала да тежи више од 65 килограма (уз 0,7 кг додатих на сваки центиметар). Нема правог разлога зашто би се тежина повећавала са старењем. Сасвим супротно, мишићи постепено постају слабији и лакши, док се садржај калцијума у скелету умањује на обичној исхрани, па и он тежи мање. У сваком случају, тежина у каснијим годинама не би требала да премаши тежину у младости.

Правилне технике једења

Морамо да научимо да једемо полагано, да добро жваћемо и да избегавамо прекомерно угађање себи, застајући само када храна има најбољи укус. Ако и даље имамо осећај да смо превише појели, препоручљиво је прескочити оброк. Такође бисмо морали да мислимо о ономе што једемо. Уживајући у сваком залогају, појачавамо ток желудачног сока и тиме олакшавамо варење. Када се јави осећај ситости, желудачни сок је искоришћен. Ако једемо више него што желудачни сок може да свари, исхрањујемо наше болести уместо здравља.

Добро сажвакана храна има велику површину у односу на количину, и желудачни сок ће брзо

бити исцрпљен. Лоше сажвакана храна има далеко мању површину у односу на количину, тако да је потребно појести више пре него што се јави осећај ситости.

Мртва храна проузрокује преједање

Обична храна, мртва храна, је толико сиромашна витаминима и основним минералним солима да морамо да једемо више калорија него што је неопходно како бисмо добили најнеопходније од тих витално важних супстанци. То може да послужи као објашњење и изговор за оне који једу превише.

Друго објашњење је чињеница да када преједањем производимо више штетних производа него што можемо да одстранимо, морамо да таложимо масти у дубљим слојевима коже како бисмо распоредили те отрове на такав начин да наносе што је мање могуће штете организму.

Поремећен метаболизам проузрокује гојазност

Коначно наш организам - наш жлездни систем - ће постепено пропадати под непрекидним преједањем, тако да је наша стопа метаболизма

значајно успорена. У том случају ћемо бити у горем стању него икада пре, јер у том случају прво морамо да вратимо метаболизам на нормалу пре него што можемо да смањимо тежину.

Гојазност указује на оболело тело

Вишак масног ткива је, у ствари, ништа мање од складишта отрова у превише киселом телу. Због тога је дебљина толико опасна; представља полазну тачку за све озбиљне болести - рак, артериосклерозу, реуматоидни артритис, дијабетес и тако даље.

Гладовање се препоручује за гојазне људе

Период апсолутног гладовања само на води, током кратких периода од пар дана, нас приморава да живимо од сопствених масних наслага, при чему се отровне супстанце које се ту налазе ослобађају у крвоток и одстрањују.

Повратак на конвенционалну исхрану поново проузрокује гојазност

Прва ствар коју ће организам учинити када се поново вратимо на редовне оброке је таложење

масти у дубље слојеве коже како би се отровне супстанце крви ту наталожиле. Тежина се тада може далеко брже повећати него што се смањила.

Препоручљиво је да особа гладује док језик не буде чист, до када ће све отровне супстанце у телу бити одстрањене.

Сирова исхрана такође допушта телу да се очисти

Међутим, на исхрани искључиво сировим поврћем и воћем, често се дешава да језик постане веома обложен. У сваком случају, на почетку постаје и жут и зелен због веома убрзаног одстрањивања отровних супстанци.

Лако се може увидети да се након непрекинутог гладовања од неколико дана, особа може осећати активнија и живља него да се пунила мртвом храном која уништава правилно варење.

Позитивна страна сирове исхране

Природно, особа се може прејести и на исхрани сировим поврћем и воћем али искушење није толико велико, и храна се аутоматски боље

жваће због чвршћег састава.

Пето поглавље

Исхрана сировом храном при специфичним стањима

Имућни фармер и његова жена су имали само ћерку од четири године; искрено су желели да имају више деце. Саветовала сам им да живе искључиво на сировом поврћу и воћу, што су и учинили. Три месеца касније жена је носила дете, а сада имају још двоје деце.

За нервна стања

Исхрана има повољан ефекат на болести аутономног нервног система и менталне болести уопште, али је потребно време - можда неколико година; исто важи за болести ендокриног система као што је Базедовљева болест. Примењива је на неколико озбиљних болести крви, на пример пернициозну анемију и лимфогрануломатозу.

За дијабетес

Доследно коришћење сировог поврћа и воћа испољава изненађујуће корисне и брже ефекте на дијабетес, под условом да пацијент није узимао инсулин, или ако је узимао мале количине једну или две године. Помаже и када је пацијент узимао велике дозе инсулина неколико година, али је потребно више времена; међутим, чак и у том случају опште стање организма се брзо побољшава.

Прејеђање као узрок дијабетеса

Сирово поврће и воће несумњиво има тако брз ефекат, зато што је у многим случајевима дијабетеса узрок - повећан унос хране, а не смањење производње инсулина.

Сирово воће и поврће ће смањити коришћење хране. Поред тога, неколико врста сировог поврћа садржи инсулин, нарочито чичоке (јерусалимске артичоке). Већина поврћа у свом сировом стању садржи прекурсор инсулина познат као ИНУЛИН.

Углавном игнорисан експеримент.

Пет хемичара и три лекара у Америци је извршило продужено испитивање на четири хиљаде дијабетичара и закључили су да је само једном проценту био потребан инсулин. Остали су се опоравили само уз помоћ правилне исхране.

Коришћење искључиво сировог поврћа и воћа обично олакшава одвикавање од пушења и пијења. Алкохолно пиче има лош укус уз сирово поврће. Поред тога, када особа живи на сировом поврћу и воћу не жуди за стимулансима те врсте.

Рак

Пацијенти који пате од рака су углавном више година патили од желудачног катара и затвора. Рак представља последњи ступањ патологије код превише киселог и деградираног организма.

Ако се рак открије на раном ступњу, доследна употреба сировог поврћа и воћа може у многим случајевима да га држи под контролом, чак и значајан број година. Ја сам пример за то. Ако се рак открије на каснијем ступњу, доследна употреба сировог поврћа и воћа свакако може да помогне олакшавању бола и продужавању

живота, а често може и да сачува живот.

Рак дојке нестаје при исхрани сировом храном

Овде морам да споменем случајеве три пацијенткиње које су биле код мене на лечењу једног лета. Прва је била жена из Малмоа, стара 38 година, која је имала чвор величине ораха у једној дојки.
Посаветовала се са својим доктором и сложили су се да се треба извршити операција (уклањање дојке и чишћење пазуха).

Током десет дана пре операције она је боравила у санаторијуму "Хумлегарден", и живела искључиво на сировом воћу и поврћу. При повратку је отишла код лекара. Утврђено је да се чвор за то време смањио на величину зрна пиринча, тако да је избегла операцију. Пацијенткиња још увек живи искључиво на сировом поврћу и воћу, и смањила је тежину за 10 килограма, изгледа много млађа и осећа се боље него током више последњих година.

Операција дојке је злочин

Други случај је била жена од 49 година. Боравила је код мене извесно време пре него што је открила чвор величине великог лешника у дојки. Пренеразила се. Предложила сам да остане са мном и види шта сирово воће и поврће може да учини за њу, али ју је страх одвео до доктора у суседству, који јој је рекао: "Мораш одмах да се вратиш у Берген због операције."

Питала га је да ли верује да сирово поврће и воће може да јој помогне, а он је одговорио да би се кладио у своју главу да не може. Свеједно, пацијенткиња је одлучила да остане са мном две недеље. Након шест дана ме је замолила да прегледам чвор. Пронашла сам га, али је сада био величине главе чиоде.

Следећег дана је отишла код лекара код кога је претходно била. Прегледао ју је и узвикнуо: "Зашто још нисте отишли?" Она је одговорила да би хтела да јој се прегледа чвор пре него што оде. "А тада", рекла ми је, "требали сте да видите како се запањио када није могао да га пронађе". Човек треба да пази и да се не клади у главу у ствари о којима не зна ништа!

Трећи случај је била Швеђанка стара 62 године са чвором величине лешника у дојки. Смањио

се на величину грашка током четири недеље колико је остала код мене. А три недеље касније ми је написала да је нестао.

Имала сам неколико других примера пацијената са раком који је откривен микроскопски или (у случају рака стомака) у току узалудне операције, који су се опоравили, или су, у сваком случају, живи и способни да раде.

Третман је примењиван на рак ректума, дебелог црева, стомака и на једном случају примарног плућног тумора, који је вероватно био рак.

Још један илустративан пример

Још један пример је Швеђанка у четрдесетим годинама која је шест година била болесна патећи од све јачих болова у задњем делу врата и главе. Током последње четири године њен вид је ослабео и зујало јој је у глави, реметећи јој слух. Способност осећаја у већини горњег дела тела, нарочито у врховима прстију, је почела да опада током кратких периода времена, а затим скоро непрестано. У исто време су болови у њеној глави и задњем делу врата постали толико снажни да је лежала у

поду у грчевима.

Пацијенткиња ми је дошла из "Скодсборг" санаторијума где је провела два месеца без побољшања. Њен доктор јој је рекао да је добро и да може да се врати својој кући. Уз последње остатке енергије је дошла до санаторијума "Хумлегарден", где сам је примила - болесну и очајну.

Након сто је провела пар недеља код мене, на основу симптома сам закључила да мора да има тумор у малом мозгу који је притискао оптички нерв, слушни нерв и сензорне нерве горњег дела тела. То сам јој рекла, додајући да бих покушала да јој помогнем, ако сама има храбрости за то. Тек тада сам сазнала да је била код шведског специјалисте за болести мозга који јој је рекао да има мождани тумор који се не може оперисати.

Остала је код мене четири месеца и опоравила се - у потпуности, може се рећи, пошто су сви симптоми нестали. Међутим, то не значи да је тумор у потпуности нестао, али се у сваком случају смањио у величини толико да више није притискао нерве као раније. Ако овај пацијент настави у Шведској да се храни сировим

поврћем и воћем, верујем да ће тумор нестати у потпуности. То вероватно није био рак већ глиом, или спорорастући облик тумора, који се налази само у мозгу, али који је толико вирулентан да се може поново појавити ако се пацијент одрекне сировог поврћа и воћа.

Упозорење

Једна ствар на коју морам хитно да упозорим је биопсија или микроскопски преглед ткива ради утврђивања рака. И на мени је извршена у јануару 1948. године пошто је тако пуно лекара рекло да никада нисам имала рак. Биопсију је извршио Радијум центар у Копенхагену и била је позитивна.
Канцерозне ћелије су се налазиле у ожиљачном ткиву у кожи на мојој дојки, али је то био најдоброћуднији облик звани скирус. Мој брзо растући и претходно вирулентни канцерогени тумор је под утицајем сировог поврћа и воћа био преображен у најдоброћуднији облик.

Свеједно, ова процедура је замало омогућила превласт раку, тако да сам се уплашила. По први пут се јавио секундарни раст у пазуху, у облику две очврслине величине лешника. Рак се прилично раширио у кожи моје дојке. Било

ми је потребно шест месеци да се смирим. Од тада сам била добро.

То је било више него што сам могла да поднесем. Јануара 1949. године сам одустала од своје званичне медицинске праксе. Сви пацијенти који долазе у "Хумлегарден" у ствари знају шта је њихова болест. Били су код специјалиста и посетили су болнице. Овде им је потребна само информација о употреби сировог воћа и поврћа.

Сунчева светлост представља велику благодат за здравље

Имамо лепу башту за сунчање у санаторијуму "Хумлегарден". Заклоњена је и отворена према југу, тако да и мушкарци и жене могу одвојено да се сунчају неодевени. Сунчање под надзором је само по себи лек. Наши пацијенти су правилном исхраном додатно заштићени од интензивнијих сунчевих зрака.

Свеж ваздух је најзначајнији

Често морам да подсећам пацијенте да је свеж ваздух део наше исхране - можда најзначајнији део. Можемо да гладујемо недељама, али без ваздуха можемо само пар минута. Пошто користимо пет или шест стотина литара ваздуха на час, брзо можемо да потрошимо кисеоник у малој соби чији су прозори и врата затворени.

Затим удишемо наш сопствени издахнут угљен-диоксид и ујутру се будимо тешке главе. Чист свеж ваздух је у обиљу у Оресунду, тако да ноћу држимо отворене прозоре! Топли покривачи омогућавају онима са реуматизмом и другим хроничним болестима да прихвате тај режим.

Лети можемо да сместимо двадесет и пет пацијената у полуотвореним кућицама које су савршене за чврст сан.

Већина пацијената долази са затвором; пражњење се враћа на нормалу кроз исхрану искључиво сировим поврћем и воћем.

Кућна башта је препоручљива

Морамо да покушамо да свакој породици обезбедимо сопствену кућу са довољно великом баштом за узгајање воћа, корења и зеленог поврћа на правилан начин. Оно се не треба складиштити пре употребе.

Сирова храна штеди доста времена

Када домаћице уведу сирово поврће и воће у свакодневну исхрану, ослобађају се више сати кувања и онда користе уштедело време за друге ствари, као на пример баштованство.

Баштованство пружа огромне додатне благодати

Нема бољег облика физичког рада од баштованства. Вршено на свежем ваздуху представља вишестрани облик вежбања - надмоћнији од спорта - који запошљава све мишиће. "Са знојем лица својега јешћеш хлеб", је и даље примењиво. Овде бих скренула пажњу на стару кинеску пословицу: Живот започиње даном у коме оформиш врт.

Правилан начин живота даје чудесне резултате

Уверавам вас да је велико задовољство видети све што може да се узгаја у башти: орашасти плодови, воће, поврће и цвеће. Мушкарци, жене и деца постају снажне, здраве и срећне особе, жељне да помогну другима.

Усправно држање, витка фигура, лаган ход, свежа коса, сјај у очима, жива снажна коса, бели снажни зуби и топао, срдачан осмех су лепши од било чега о чему сањају фризери и козметичари.

Срчане слабости

Када се артерије калцификују, постају круте и дебелозидне. Пошто је унутрашњи простор смањен, крвни притисак повишен, срчани рад се повећава, срчани мишић постаје јачи и срце постаје чврст мишић.

Међутим, са постепеним погоршањем артериосклерозе, срце не може више да врши свој задатак. Постепено постаје млитава кеса, при чему се снижава крвни притисак и може да падне далеко испод нормале.

Превисок као и пренизак крвни притисак

проузрокују спору циркулацију крви, тако да она носи мање хранљивих материја до организма и уклања мање штетних, остављајући организам недовољно ухрањен и отрован. Особи је хладно, нарочито на шакама и стопалима, чак и при ношењу додатне одеће. Ако су, поред тога, калцификовани крвни судови који исхрањују само срце, пацијент добија ангину пекторис, мучне инфаркте, који могу да изазову срчану инсуфицијенцију и смрт.

На правилној исхрани срце се нормализује до мере у којој је то могуће

Ако пацијент добије сирово воће и поврће, срце ће ојачати и функционисаће боље, док се крвни притисак може повећати без обзира да ли је већ превисок или пренизак. Често пацијент то не разуме, и почне да се плаши, али само треба да буде стрпљив и прекомерно висок притисак ће се вратити на нормалу (око 120-125) уз доследно коришћење сировог поврћа и воћа.

Шесто поглавље

Значај минералних соли

Све наше болести, које се крећу од рака до срчаних болести, два најчешћа узрока смрти, превелики замор и несаница, резултат су неправилне исхране и нехигијенских животних навика.

Чак се и у Америци људи често позивају да помогну фондације за лечење рака, дечје парализе, реуматизма и тако даље. Могу се прочитати и статистике које извештавају да 98 процената америчке деце има зубе са каријесом, да су од пет, четири недовољно ухрањена, и да скоро сва добијају прехладе.

Неке хранљиве улоге минералних соли

Утврђено је да је од скоро 100 минералних соли, најмање 16 неопходно нашем организму, а неколико других се налазе у организму, иако њихова прецизна улога још увек није утврђена. Међу најзначајнијим потребним солима су калцијум, фосфор и гвожђе. Калцијум регулише активност нерава, тако да је веома значајан за производњу ћелија у свим створењима. Контролише мишићне контракције и ритмичко пулсирање срца. Сарађује са другим

минералним солима и поправља поремећаје које они проузрокују. Увек делује у сарадњи са витамином Д.

Недостатак калцијума је раширен у Америци

Међутим, пола Американаца пати од недостатка калцијума. У болници у Њујорку само две од четири хиљаде пацијената има довољно тог елемента.

Шта значи такав мањак? Како ће утицати на здравље човека? Па, резултат је тако пуно случајева лошег здравља и болести да их је скоро безнадежно пребројити. Рахитис, каријес, смањена отпорност према другим болестима, замор и недостатак прилагодљивости су неки од најзначајнијих примера.

Ево специфичног случаја. Земљиште у једној области на средњем западу Сједињених Држава је сиромашно калцијумом. Када је три стотине деце из те области прегледано, скоро 90 процената је имало зубни каријес. 69 процената је имало катар носа и фарингитис, отечене жлезде и увећаност и запаљење крајника, док је више од трећине ове деце имало слаб вид, обла рамена, криве ноге и анемију.

Сирово поврће је наш најбољи извор калцијума. Изгледа да фосфор и калцијум сарађују. Дневна потреба детета за овим минералом је једнака потреби два одрасла човека. Испитивање наше уобичајене хране показује општи недостатак калцијума и фосфора.

Недостатак гвожђа проузрокује анемију. Па ипак, гвожђе се не може апсорбовати ако храна не садржи и бакар. На Флориди пуно стоке умире од болести зване "слана болест", која се јавља услед недовољне количине гвожђа и бакра у земљишту.

Ако наша храна не садржи јод, тиреоидна жлезда не може да функционише, због чега се развија тумор или гушавост. Иако је људском организму потребан само четрнаест хиљадити део милиграма јода на дан, болест проузрокована његовим недостатком се јавља у одређеним областима Европе и Америке.

Витамин Б12 се формира у телу ако је кобалт присутан

Ако нема кобалта за формирање витамина Б12, доћи ће до пернициозне анемије. И листа се наставља даље. Свака минерална со игра своју улогу у исхрани. Карактеристични симптоми, који су специфични као и болести које настају услед недостатка витамина, прате сваку од ових супстанци које унапређују здравље. Можемо доћи у искушење да кажемо: "Па, ако је наша храна толико сиромашна тим минералним солима, зашто не прибећи лековима?"

Минералне соли се могу апсорбовати само из органских извора

То је управо оно чему се данас тежи. Такође, они који су упознати са овим знају да не можемо да апсорбујемо те супстанце у своју корист из било чега осим из хране. Ја бих чак посебно назначила живу храну. Оне се не могу апсорбовати у облику лекова. Осим фосфора и калцијума, оне су потребне у изузетно малим количинама, а ефекат једне може да зависи од присуства друге.

Проблема сиромашења минерала у земљишту

Ово је веома озбиљан проблем, али природа може да га реши и решиће га. Можемо да јој помогнемо да то учини. Минералне соли у воћу и поврћу су у колоидном стању, што значи да су у стању тако екстремне суспензије да их људски организам може апсорбовати. Ради се само о враћању природи материјала са којима ради.

Морамо да обновимо наше земљиште; морамо да повратимо земљишту минералне соли које смо узели преко биљака. Може да изгледа тешко, али није. То је, укратко, пут до бољег здравља и дужег живота.

Када смо први пут чули да великом делу наше хране недостају минералне соли и да се ти недостаци морају приписати недостатку тих елемената у земљишту, смејали смо се онима који су о томе говорили. Али, разлике у мишљењу у медицини нису ништа ново. Уџбеницима се не може веровати, пошто је велики број тих анализа застарео, јер су можда засноване на биљкама које су узгајане на некоришћеном земљишту, док су наша земљишта постепено истрошена. Анализе земљишта се врше на узорцима. Једна анализа може да буде потпуно различита од друге која је користила узорак узет неколико километара

даље.

Обнављање земљишта је лако

Али шта се може учинити у вези са тим? Извршени су експерименти који су доказали да добро уравнотежено земљиште у погледу минералних соли (остварено употребом издробљене стене) даје приносе који садрже жељене минералне соли. Поред тога, биће показано да су усеви узгајани на минерализованом земљишту већи и бољи, да зрно клија и расте брже и даје боље биљке, да дрвеће постаје чвршће и носи више плодова бољег квалитета.

Повећавајући минерални садржај земљишта при узгајању лимуна, добијају се слађи плодови са лепшом аромом и бољим квалитетом.

Болесно земљиште значи болесне биљке које су као слаба, потхрањена, анемична деца.

Здрав раст биљака на здравом земљишту може да издржи већину болести, што значи да то постаје боља храна за људе. Скоро свако је домаћин за клице туберкулозе и упале плућа, али су ти бацили немоћни против здравог физичког стања.

Слично томе, биљка постаје снажна у својим борбама и постаје подеснија за задовољавање људских потреба.

Шта то значи за пољопривреду? То значи савршену храну, боље приносе и јефтиније животне трошкове.

Можемо да окончамо нашу подложност инфекцијама обезбеђујући за себе храну која садржи минералне соли које наш организам захтева. Тај имунитет је једини који људи и животиње могу да имају. Лекови и инекције не могу да успоставе имунитет.

Нико заиста не зна сопствени физички или ментални капацитет, колико добро може да се осећа или колико дуго може да живи, јер смо тренутно сви обогаљени и ослабљени. Али ћемо бити на путу према бољем здрављу ако вратимо земљишту минералне соли и хумус који су му узети.

Овде у Данској наш стеновити оброк долази од плавог гранита или кречњака из Борнхолма. Ја користим плави гранит већ три године. Открила сам да током прве године коришћења неће имати ефекат, јер му је потребно време да мало

еродује. Ова опажања о његовом ефекту вазе за северно воће и поврће.
Експерименти су показали да су базалт, црна магматска стена и бакарна руда још бољи.

Вештачка ђубрива су штетна по земљиште и производе мањкаву храну

Могли бисмо да добијамо базалт из свих делова Исланда, пошто је цело острво прекривено дебелим слојем лаве. Још се није дошло до основне стене. Могли бисмо да добијамо бакарну руду из Норвешке, где се налази у великим количинама, и са других места где је руда тако лошег квалитета да се не исплати вадити бакар. Била би добро ђубриво. И на Исланду и у Норвешкој је доступна електрична струја за дробљење стена. Напустимо вештачко ђубриво. Од њега је земљиште кисело, обесхрабрује кишне глисте, убија земљишне бактерије, а на површини се при сувом времену ствара кора.

Ако би Исланд и Норвешка користили минерале дробљењем стена у ђубриво, веома би обогатили земљиште. Овај корак ће ускоро морати да се одигра. Не можемо да приуштимо да још увек чекамо, сада када имамо знање о томе.

Седмо поглавље

Закључак

Коначно, сви знамо да после тешких губитака, које смо доживели, време лечи све ране. Колико често је лични губитак изгледао, са одговарајуће временске раздаљине, као најбољи исход у датим околностима. Када би се све ствари одвијале како ми то желимо, живот би заиста био незанимљив.

Отуда су идеали неопходни. Ако поседујемо идеал, колико год да је скроман, и ако пажљиво тежимо ка њему, онда ће све ићи ка напретку и успеху. Висок идеал ће нас, ако се само заговара, водити из једног неуспеха у други и убираћемо плодове како смо сејали. Сама природа понекад изгледа као да је немилосрдна и не зна ништа о самилости. Међутим, понекад, када смо болесни, уморни, мрзовољни и морално дефективни, покушавамо да искористимо пречице. Иако нас оне обмањују, и даље волимо да се држимо својих старих навика. Пилуле, на пример, су обично само хемијски отрови, али су уобичајене и лако их је узети. Немају везу са узроком болести, иако

утичу на симптоме, омамљују организам тако да не може да функционише и додају нове отрове онима који су већ присутни.

Али, ако данашња решеност не успе, морамо поново да покушамо сутра, али никада не смемо да престанемо са покушајима.

Ако уз помоћ сировог поврћа и воћа, можемо да постанемо толико умно снажни и здрави да можемо да следимо своја најдубља убеђења, онда смо свакако на добром путу.

Расподела витамина у сировом поврћу и воћу

Витамин А

Као каротин или провитамин А:
(1) у зеленом поврћу, на пример: купусу и салати.
(2) у жућкастом и црвеном воћу и поврћу, на пример: поморанџама, шипурку, малинама, парадајзу и шаргарепи.
Што је јача зелена или црвена боја, то је већи садржај каротина.

Витамин Б

Комплекс витамина Б представља низ сродних витамина, који се скоро увек налазе заједно. Знамо за витамине од Б1 до Б17.

Намирнице богате витамином Б су:

Сво бадемасто воће, већина поврћа, нарочито салата, прокуле, купус, кељ и махунарке као што су грашак, кикирики, пасуљ и луцерка.

Витамин Ц

Витамин Ц постоји у свом свежем поврћу и воћу, нарочито у:
Прокулама, кељу, купусу, карфиолу, салати и паприкама. Налази се још у биљкама као што су: шипак, црне рибизле, јагоде, лимун, поморанџе, грејпфрут.

Витамин Д

Наш најбољи извор витамина Д је сунчева светлост. Семе сунцокрета је најбољи биљни извор.

Витамин Е

Витамин Е се налази у клици већине семења (нарочито семена сунцокрета), зеленим биљкама, нарочито салати, зеленом грашку и пасуљу.

За више података о санаторијуму "Хумлегарден" можете погледати сајт: www.humlegaarden.com

ЛЕЧЕЊЕ БОЛЕСТИ СИРОВОМ ХРАНОМ

Термичком обрадом (кувањем, печењем,прженењем) губе се многи хранљиви састојци из намирница. Конзумирањем првостепене хране, у њеном изворном облику, могуће је супротставити се и најтежим болестима.